

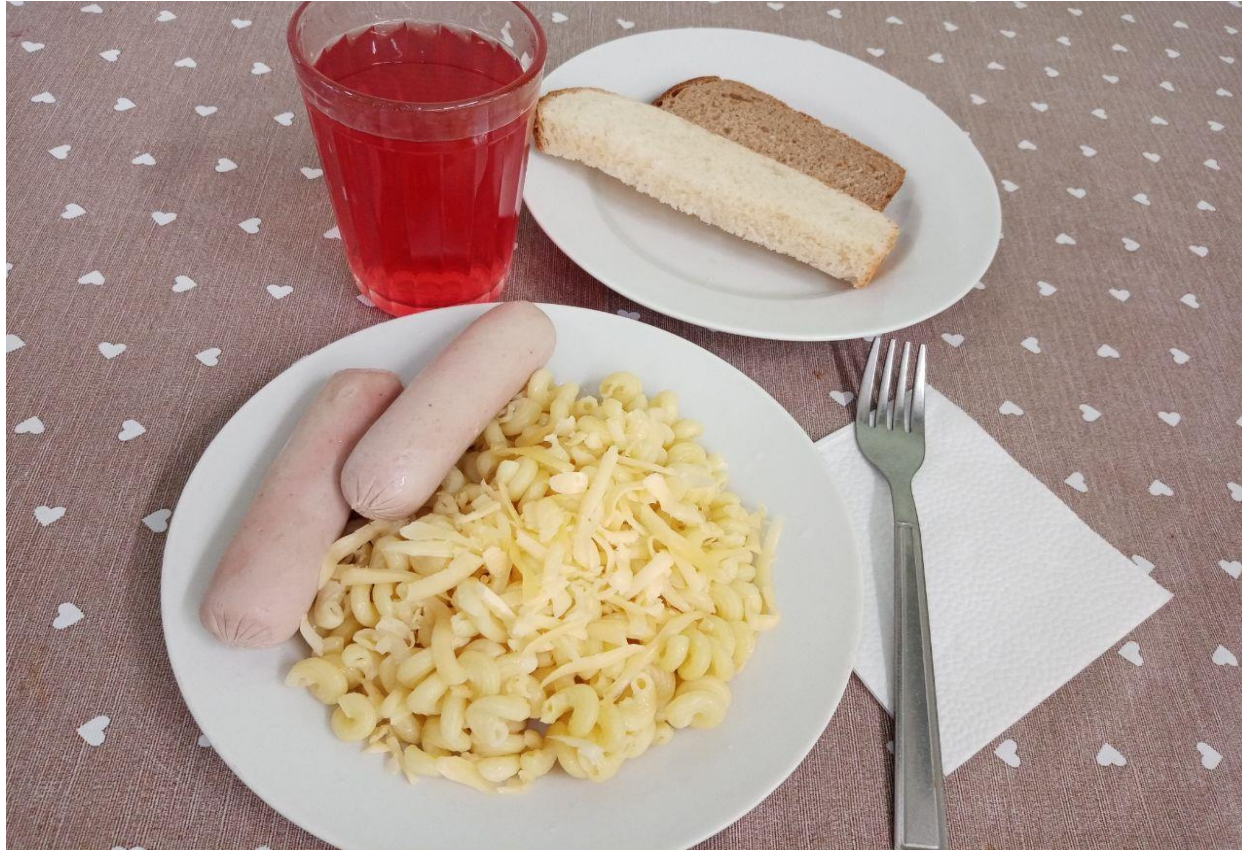
Примерное циклическое меню на завтраки с визуализацией для учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ на 2024 год

День 1 (понедельник)

Вариант 1

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
413/49	Колбаски детские отварные смакаронными изделиями отварные с сыром	306	147,30 Р	406	15	19	44
367	Напиток Витошка с витаминами и пребиотиком	200	15,40 Р	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	37	2,10 Р	88	3	0	19
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20 Р	39	2	0	8
	Итого за завтрак	563	166,00 Р	589	20	19	85

Фото блюд



Вариант 2

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
413/04	Колбаски детские отварные	100	81,85 Р	120	10	8	1
ТТК22	Каша перловая рассыпчатая с овощами с соусом томатным	270	44,75 Р	260	6	11	34
	Хлеб пшеничный	38	1,75 Р	94	3	0	20
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,00 Р	46	2	0	9
	Итого за завтрак	428	129,35 Р	520	21	19	64

Фото блюд

День 2 (вторник)**Вариант 1**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
366/04	Запеканка из творога со сметаной	180	118,20 Р	317	13	15	34
685	Чай с сахаром	200	3,55 Р	54	0	0	14
	хлеб пшеничный	37	2,10 Р	88	3	0	19
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20 Р	39	2	0	8
	Продукт йогуртовый	100	42,56 Р	73	2	4	8
	Итого за завтрак	537	167,61 Р	571	20	19	83

Фото блюд

**Вариант 2**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
454/04	Котлета мяср-картофельная по - хлыновски	105	114,75 Р	219	10	12	18
508/4	Каша гречневая рассыпчатая	200	25,95 Р	226	5	6	39
700/04	Напиток клюквенный	200	16,85 Р	54	0	0	14
	Хлеб пшеничный	38,0	1,75 Р	94	3	0	20
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,00 Р	46	2	0	9
	Итого за завтрак	563	160,30 Р	639	20	18	100

Фото блюд

День 3 (среда)**Вариант 1**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
300(а)	Птица, запеченная в сметанном соусе с кашей гречневой с овощами	320	130,65 ₽	369	15	18	44
	Морс клюквенный	200	30,20 ₽	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	37	2,10 ₽	88	3	0	19
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,20 ₽	39	2	0	8
	Итого за завтрак	577	164,15 ₽	552	20	19	85

Фото блюд

**Вариант 2**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ТТК 329	Котлета Городская	100	76,05 ₽	134	8	6	12
639/04	Напиток из сухофруктов	200	8,35 ₽	104	0	0	26
	хлеб пшеничный	38,0	1,75 ₽	94	3	0	20
	хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,00 ₽	46	2	0	9
	Итого за завтрак	358	87,15 ₽	378	13	6	67

Фото блюд

День 4 (четверг)

Вариант 1

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ттк253	Котлета рыбная "По - волжски" с пюре картофельным	290	119,10 Р	351	14	18	31
	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3	200	14,25 Р	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	37	2,10 Р	88	3	0	19
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20 Р	39	2	0	8
	Фрукт	100	28,00 Р	44	0	0	10
	Итого за завтрак	647	164,65 Р	578	19	19	82

Фото блюд



Вариант 2

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
17/040	Салат из консервированных огурцов с луком	100	40,85 Р	33	1	1	6
510/04	Каша пшеничная	200	21,60 Р	232	5	5	42
692/04	Напиток кофейный	200,0	19,45 Р	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	38,0	1,75 Р	94	3	0	20
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,00 Р	46	2	0	9
	Итого за завтрак	558	84,65 Р	461	11	6	91

Фото блюд

День 5 (пятница)**Вариант 1**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
413/04	Плов по-узбекски с огурцом консервированным	245	132,05 ₽	396	19	15	44
686/04	Морс клюквенный	200	30,20 ₽	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	37	2,10 ₽	88	3	0	19
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,80 ₽	39	2	0	8
	Итого за завтрак	502	166,15 ₽	579	24	15	94

Фото блюд**Вариант 2**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
43/04	Салат из белокачаной капусты	100	12,50 ₽	69	3	5	3
467/04	Биточки по- белорусски с маслом сливочным	105	128,30 ₽	279	15	17	17
310/04	Каша ячневая	200	10,80 ₽	151	2	2	30
686/04	Чай с сахаром и лимоном	222,0	6,00 ₽	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	38,0	1,75 ₽	94	3	0	20
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,00 ₽	46	2	0	9
	Итого за завтрак	685	160,35 ₽	695	25	24	93

Фото блюд

День 7 (понедельник)**Вариант 1**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
413/04	Пельмени промышленного производства с маслом сливочным и сметаной	200	127,20 Р	356	14	18	34
	Хлеб пшеничный	37	2,10 Р	88	3	6	19
686/04	Чай с сахаром	200	3,55 Р	55	0	0	14
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20 Р	39	2	0	8
	Фрукт	100	29,18 Р	44	0	0	10
	Итого за завтрак	557	163,23 Р	582	19	24	85

Фото блюд

**Вариант 2**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
413/04	Пельмени отварные с маслом	210	122,40 Р	120	10	8	1
97/04	Сыр порциями	20	22,45 Р	38	5	6	0
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	13,15 Р	56	0	0	14
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,00 Р	46	2	0	9
	Хлеб пшеничный	38,0	1,75 Р	94	3	0	20
	Итого за завтрак	488	160,75 Р	354	20	14	44

Фото блюд

День 8 (вторник)**Вариант 1**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
437/04	Гуляш из говядины с отварным рисом	300	140,45 Р	395	14	18	43
	Напиток клюквенный	200	22,15 Р	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	37	2,10 Р	88	3	0	19
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20 Р	39	2	0	8
	Итого за завтрак	557	165,90 Р	578	19	18	84

Фото блюд**Вариант 2**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
71/04	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	25,00 Р	33	1	1	6
468/04	Оладьи из печени с маслом сливочным	105	95,95 Р	167	9	6	19
686/04	Чай с сахаром и лимоном	222,0	6,00 Р	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	38,0	1,75 Р	94	3	0	20
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,00 Р	46	2	0	9
	Итого за завтрак	485	129,70 Р	396	15	7	68

Фото блюд

День 9 (среда)**Вариант 1**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ТТК9.С.С.	Котлета Воздушная с маслом сливочным с макаронными изделиями отварными с сыром	308	147,95 Р	393	15	19	41
592/94	Напиток из плодов шиповника	200	13,70 Р	64	0	0	16
	Хлеб пшеничный	37	2,10 Р	88	3	0	19
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20 Р	39	2	0	8
	Итого за завтрак	565	164,95 Р	584	20	19	84

Фото блюд**Вариант 2**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
278/96	Лапшевник с творогом	255	96,80 Р	402	13	15	54
	Хлеб пшеничный	38	1,75 Р	94	3	0	20
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,00 Р	46	2	0	9
	Фрукт	100,0	30,95 Р	44	0	0	10
	Итого за завтрак	413	130,50 Р	586	18	15	93

Фото блюд

День 10 (четверг)**Вариант 1**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
431/04	Печень по-строгановски с пюре картофельным	290	100,25 Р	302	12	12	39
	Салат из свеклы с сыром	100	32,05 Р	101	3	6	8
592/94	Морс клюквенный	200	30,20 Р	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	37	2,10 Р	88	3	0	19
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20 Р	39	2	0	8
	Итого за завтрак	647	165,80 Р	586	20	18	88

Фото блюд

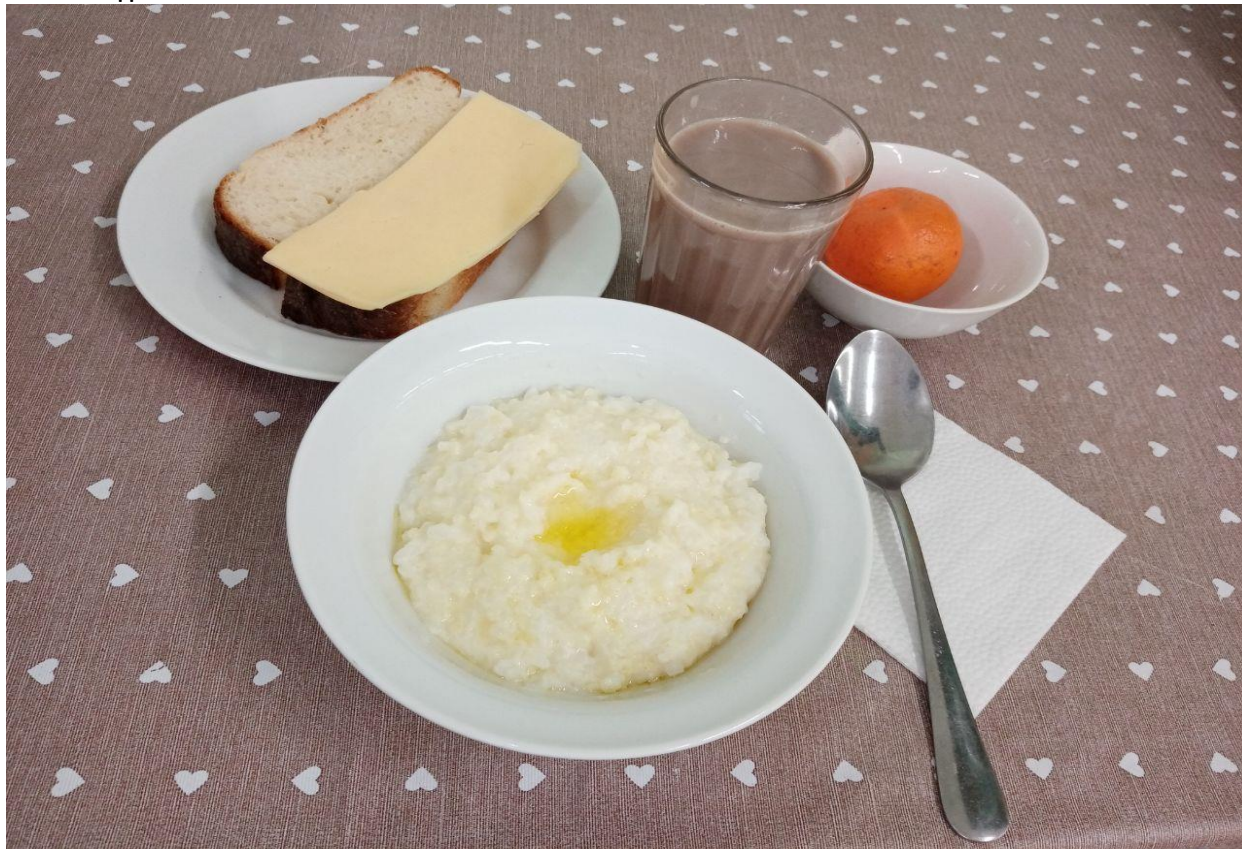
**Вариант 2**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
101/04	Огурец консервированный	50	21,10 Р	33	1	1	6
510/04	Каша ячневая	200	10,80 Р	151	2	2	30
701/04	Напиток яблочный	200,0	3,80 Р	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	38,0	1,75 Р	94	3	0	20
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,00 Р	46	2	0	9
	Итого за завтрак	508	38,45 Р	380	8	3	79

Фото блюд

День 11 (пятница)**Вариант 1**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ттк329	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200	38,20 Р	263	10	12	29
700/04	Какао Витошка с 13 витаминами	200	29,30 Р	68	3	0	14
	Бутерброд с сыром	70	50,65 Р	163	4	6	22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20 Р	39	2	0	8
	Фрукт	100	46,65 Р	44	0	0	10
	Итого за завтрак	590	166,00 Р	577	19	18	83

Фото блюд**Вариант 2**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	углеводы
ттк	Салат таежный	120	61,32 Р	53	1	1	9
511/04	Рис отварной	200	27,30 Р	151	2	2	30
705/04	Напиток из плодов шиповника	200	13,15 Р	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	38	1,75 Р	94	3	0	20
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,00 Р	46	2	0	9
	Итого за завтрак	578	104,52 Р	400	8	3	82

Фото блюд